

# GYMNASTIQUE

## DOUCE

2018 /2019

CENTRE  
*St-Just*  
SOCIAL

**Pauline BOTELLA**

Animatrice

\* venir avec une serviette et des chaussures de sport

### CALENDRIER DU LUNDI

#### 2018

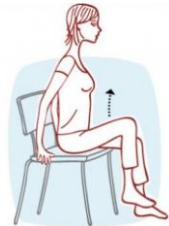
Septembre	17-24
Octobre	1-8-15
Novembre	5-12-19-26
Décembre	3-10-17

#### 2019

Janvier	7-14-21-28
Février	4-11
Mars	4-11-18-25
Avril	1-8-29
Mai	6-13-20-27
Juin	3

**CENTRE SOCIAL ST JUST**  
31 rue des Farges 69005 Lyon  
☎ 04 78 25 35 78  
[centre.soc.st.just@free.fr](mailto:centre.soc.st.just@free.fr)  
[www.centre-social-st-just.fr](http://www.centre-social-st-just.fr)

LUNDI  
De 9h à 10h



(Hors vacances scolaires)

La Gym douce est une pratique sportive qui consiste à réaliser des exercices non agressifs et bons pour la santé. Une pratique régulière va vous permettre de vous muscler en profondeur, de vous tonifier et même de gagner en souplesse.

Si la gym douce avait un slogan ce serait le suivant : « venez vous faire du bien, sans vous faire du mal ! »

Cette activité est abordable pour la majorité des personnes, alors plus d'excuses, venez prendre un moment pour vous et vous faire du bien !

.../...